

רגע לפני: שתי הערות

תיאוריות, שיטות והספק הגדול רגע לפני שנתחיל לעסוק בפירוט בעבודה עם הדמויות כדאי אולי להזכיר גם את הסכנה שבתיאוריות מכל הסוגים, ובכללן התיאוריה שספר זה עוסק בה. כמו כל גישה אחרת, העבודה עם הדמויות אינה ראויה כמטרה בפני עצמה, ואינה מתארת אמת מוחלטת. היא מציגה זווית ראייה, שערכה העיקרי ביכולת שלה לעזור לבני-אדם לחיות חיים בריאים, עשירים, מספקים וטובים יותר. אולי אפשר להרחיק עוד יותר ולהציע, שערכה של תיאוריה או שיטה עולה ככל שהיא מאפשרת לנו להגיע אל מעבר לעצמה. כלומר, היא משרתת אותנו ולא אנחנו אותה. היא אינה מגבילה את מרחב הראיה שלנו, אלא מהווה שער שלא עוצר את התפתחותנו אלא תומך בה - אפילו אם התפתחותנו גורמת לנו בסופו של דבר לזנוח את השיטה שהביאה אותנו עד הלום.

לעבודה עם דמויות פוטנציאל עצום לשמור עלינו מהיאחזות בתיאוריות, מפני שמקופל בה ספק גדול. כל מי שמעמיק בה אינו יכול שלא לראות, שעל כל 'אמת' ודאית שניאחז בה ניתן למצוא דמות שתאמר בדיוק ההפך ובאותה מידה של ודאות...

אחריות וזהירות

עבור אנשים רבים העבודה עם דמויות פנימיות היא רבת עוצמה במיוחד. לפיכך, חשוב מאוד, לכל מי שמעוניין להתנסות בה עם עצמו או עם אחרים, לגלות אחריות רבה בשימוש בה. זוהי גישה יעילה ובטוחה, כתנאי שמשמשים בה כתבונה, ברגישות ומתוך אחריות, ומתייחסים לעצות ולאזהרות המופיעות לאורך הספר. חשוב לקרוא את הספר כולו בתשומת-לב לפני תחילת העבודה, וחשוב במיוחד לקרוא את הפרק העוסק בכללי בטיחות בעבודה, בחלק השלישי.

חלק ראשון הכנות למסע

אינספור דמויות וקולות

רוכנו גדלים בתחושה, שאנו אמורים להיות בעלי זהות ואופי ברורים ומוגדרים. אנו נוטים לתפוס את עצמנו כיישות מובחנת ואחידה, אותה אנו מכנים 'אני', ואנחנו מצפים מעצמנו להגיב למצבים שונים באופן עקבי פחות או יותר. הציפיה שלנו לאחדות ה'אני' מפתיעה במקצת, לאור העובדה שילדים רבים מנהלים יחסים עשירים עם דמויות סמויות מן העין, כפי שיעידו הרבה הורים לילדים ולילדים לשעבר. גם בבגרותנו כולנו נתקלים במצבים שבהם דומה שאנחנו נקרעים בין רצונות וצרכים שונים, רגשות סותרים, מחשבות מנוגדות. ניתן להסביר את הניגודים הפנימיים הללו בכך שיש בנו דמויות רבות שחושבות, מרגישות ורוצות דברים שונים ואף מנוגדים.

רינה, אשה בשנות השבעים לחייה, עבדה בעבודה שגרמה לה סבל, אולם לא היתה מוכנה לשקול את האפשרות להפסיק לעבוד. כמעט בכל ערב היא שבה לביתה בוכיה ומותשת, וכל שרצתה היה להיכנס למיטה ולישון. מבחינה כספית נראה היה שתוכל להסתדר גם מבלי לעבוד, כך שלא ניתן היה להסביר את המשך העבודה רק מטעמים כלכליים. דרך אפשרית אחת להבין את מצבה היתה, שהיא נקרעה בין שתי דמויות (לפחות) שרצו דברים מנוגדים: דמות אחת סבלה מעבודתה של רינה ורצתה שתפסיק לעבוד, ואילו האחרת רצתה שרינה תמשיך לעבוד. את הדמות שרצתה שרינה תעבוד ויהי מה נכנה, לצורך העניין,

אשת העבודה¹:

"עבודה היא ערך עליון", אמרה אשת העבודה שברניה. "אדם צריך לתרום ולעבוד ולהצטיין. אין מקום לבטלנות, לעצלנות, לבזבז זמן ולשינה מוגזמת. חיים של משמעות הם חיים יצרניים, שיש בהם תרומה לחברה. זה נותן טעם לחיים וסיפוק. אין מקום ל'קוטראי' של רינה ולהתמרמרות האלה. מה זה הפינוק הזה? חוץ מזה, אם היא לא תעבוד היא תהיה מדוכאת," סיימה בפסקנות.

"אני מבינה, שאת היא הדמות ברירה שרוצה שהיא תעבוד, אבל מי ברירה בוכה כל ערב כשהיא חוזרת הביתה?" שאלתי. בתגובה הופיעה דמות שונה בתכלית.

"אין לי כוח יותר," אמרה הדמות ביאוש. "מה רוצים ממני? לא נותנים לי לנח. אני רק רוצה לשכב ושיעזבו אותי בשקט." בהמשך השיחה התברר, שהיתה זו ילדה שכרעה תחת נטל העבודה של רינה ורצתה שיטפלו בה, יפנקו אותה ולא ידרשו ממנה דבר. דמות זאת היתה אמנם מנוגדת בתכלית לערכים של עבודה ואחריות חברתית, עליהם חונכה רינה, אבל מצוקתה הקשה והשפעתה על חייה של רינה לא היו מוטלות בספק. הילדה שברניה בכתה כל ערב וחשה אומללות עמוקה. היתה זו עובדה נפשית, שרינה לא יכלה להתעלם ממנה גם אם היה לה נוח יותר להזדהות עם ערכיה של 'אשת העבודה'. מרגע שרינה נעשתה מודעת לקיומן של אשת העבודה ושל הילדה האומללה, והחלה להבין אותן, נפתחה בפניה האפשרות לאזן בין הצרכים המנוגדים שלהן ולטפל בילדה האומללה שלה.

ישנם מצבים רבים שבהם, במודע או שלא במודע, אנחנו מושפעים על-ידי קולות פנימיים רבים מאוד. במצבים טעונים במיוחד אנחנו מרגישים לעיתים שאנחנו נקרעים ממש בין הדרישות והרצונות השונים: אחד תומך, שני מתנגד, שלישי משקשקש מפחד, רביעי מתלהב מן ההרפתקה והיד עוד נטויה. העבודה עם דמויות פנימיות מאפשרת

ללמוד בהדרגה לזהות ולהכיל את הניגודים הללו ביתר קלות, ולקבלם כמצב טבעי ולא כבעיה. כך ניתן להקשיב למגוון הקולות השונים, לילד העליון ולילד הפגיע, לאחראי, למניפולטור, לנדיב, למוקיון, למנהיג ולשאר הדמויות שבפנים, ולבחור בחירות מודעות ומתאימות יותר. לכאורה, המודעות לריבוי שבתוכנו היא מצב מסובך יותר ממצב בו אנו מודעים רק לדעה אחת. למעשה, גם אם המודעות המוגברת מצריכה אחריות מוגברת, התוצאות בשטח הן בחירות מוצלחות יותר, חופש רב יותר וחיים פשוטים וטובים יותר.

הייחודיות של הדמויות

נקודת המוצא שלנו היא, אם כן, שאיננו מקשה אחת אלא שאנו מכילים הרבה מאוד דמויות-משנה. לכל דמות-משנה יש אופי ייחודי, צרכים ותפישת עולם משלה. לכל דמות כזו יכולים להיות חלומות השונים מאלה של דמויות אחרות ואף מנוגדים להם, ודברים שונים ייראו הרי-גורל לדמויות שונות. למגן-מנהל, למשל, שאיתו נעשה היכרות מעמיקה בהמשך, יכול להיות חשוב כל-כך שנעשה רושם חיובי במקום העבודה שלנו, עד שימנע מאיתנו לקחת חופשת מחלה גם כשאנחנו חולים בדלקת ריאות, מפחד שנעשה רושם רע על המעסיק שלנו. מגד יכול להיות בתוכנו ילד, שהדבר היחיד שחשוב לו הוא שיתנו לו חופש לשחק, לחלום וללכת לים, והוא כמה לחופש עד כאב. כך ניתן למצוא בתוכנו דמויות נוקשות ורכות, ילדיות ובוגרות, אקטיביות ופסיביות, שכלתניות ורגשיות במגוון מעורר השתאות.

כאשר מתנסים בזיהוי ושיחה עם הדמויות השונות הייחוד של כל דמות נעשה מוחשי יותר ויותר. לכל דמות אופי משלה: הופעתה מלווה בתחושות גופניות, רגשיות ואנרגטיות יחודיות ובסגנון וטון דיבור, תנועות גוף ומניירות אופייניים. ככל שהמיומנות שלנו מתפתחת ואנו מאפשרים לדמויות המשנה להתבטא בחופשיות, האופי של כל אחת מהן נעשה מובחן וברור יותר. המבקר, למשל, הוא קול שעובד שעות נוספות אצל רבים מאיתנו, והוא שופע ביקורת נוקבת על כל מה שאנחנו עושים, חושבים ומתכננים. הוא מופיע בדרך-כלל כדמות זקופת קומה, יהירה וחזקה, הבטוחה באופן מעורר התפעלות בעצמה ובדעותיה. הבעת הפנים של המבקר תהיה בדרך-כלל קשה ומזלזלת. לעומת

¹ מרבית השיחות המובאות בספר הן קטעים משיחות ארוכות יותר. במקרים מסוימים בוצעה עריכה, על מנת לשרת את הקריאות, אולם נעשה מאמץ לשמר ככל האפשר את רוח הדברים המקורית.

המבקר, הילד הפגיע שבתוכנו עשוי להתכנס אל חוך עצמו בפינת הכורסה או החדר. יתכן שיתקשה ליצור קשר-עין ויחוש לעיתים קרובות בודד וחשוף עד כאב. הבעת הפנים של הילד תהיה, בדרך-כלל, עדינה מאוד וילדית.

ניתן לראות כל דמות כדגם אנרגטי מוכחן, כבעלת 'תדר', 'אופי', 'צבע' או 'צילי' ייחודי לה. כאשר מדברים עם דמות או מנסים לאתר דמות כלשהי, המטרה היא להגיע ככל האפשר לתחושה ברורה של מהותה של הדמות. מהות זו תהיה בדרך-כלל פשוטה מאוד. מרבית הדמויות, אם להשתמש בהקבלה מעולם הספרות, שטוחות וחד-ממדיות. לעיתים, משום שהן כה שטוחות ומגוזמות, הן מעלות על הדעת קריקטורות רבות קסם. אם מופיעה דמות עם מורכבויות רבות או מחשבות סותרות, סביר להניח שמדובר בתרכובת של יותר מדמות אחת. במקרים כאלה ננסה, בדרך-כלל, להפריד את הדמות המורכבת, העגולה יחסית, לדמויות הבסיסיות מהן היא מורכבת. ככל שמצליחים להגיע לדמות חד-ממדית יותר, ל'מהות' או ל'תמצית' מובחנת אחת, עולה האפקטיביות של העבודה. כאשר רואים וחווים דמות בבהירות, ללא 'רעשי רקע' של דמויות אחרות, המידע המתקבל בכל הרמות גם הוא צלול ושימושי יותר. החד-ממדיות, לעיתים עד אבסורד, של הדמויות גורמת לעבודה להיות מצחיקה מאוד לעיתים ויחד עם זאת נוגעת ללב.

חגית סיפרה, שלפעמים היא מתנהגת בצורה שתלטנית. השתלטנות, אמרה, כאילו התגנבה מעצמה לתוך שיחות שניהלה עם חברים וקולגות. כל הניסיונות שלה להילחם בשתלטנות שלה לא הועילו. כש'נתפסה' בשתלטנות, היא חשה מבוכה ושפטת את עצמה בחומרה. משום כך הציעה שנדבר עם הדמות השתלטנית שבתוכה. מטרתנו היתה להעלות אל פני השטח את הצד השתלטני של חגית ללא הפרעות של דמויות אחרות (למשל של דמויות נבוכות או ביקורתיות), ולאפשר לה לראות אותו ולחוות אותו בדיוק כמו שהוא, ללא כחל ושרק.

מנחה: "שלום לצד השתלטני של חגית. אני שמחה מאוד להכיר אותך סוף סוף. אתה מוכן לספר לי מי אתה?"
השתלטן: (בקול סמכותי ויהיר) "אני הדמות השתלטנית הזאת שלה. אני רוצה לשלוט בכל דבר, לנחל את כולם, להיות צודק תמיד."

אם אני אגיד לך מה לעשות את תעשי, ברור? אני אוהב שכולם עושים בדיוק מה שאני אומר ומה שאני רוצה. אני תמיד צודק."

מנחה (בסקרנות): "מה, אתה אף פעם לא יכול לטעות?"

השתלטן: "בשום פנים ואופן. אני דיקטטור. אני תמיד צודק וכל מה שאני רוצה כולם עושים ומיד. אחרת אוי ואבוי להם!"

מנחה: "אז אתה נמצא שם ברקע כל הזמן? אני מבינה מחגית שהיא מתביישת בך ומנסה לעצור אותך."

השתלטן: "נכון! זאת חוצפה והיא עוד תצטער על זה. היא מנסה להסתיר אותי ולדכא אותי."

מנחה: "אם היא היתה מקבלת אותך, בלי שתנהל לה את החיים כמובן, מה אתה חושב היה משתנה בחייה?"

השתלטן: "היו לה יותר כוח, יותר עוצמה. יותר 'ביצים'. יותר נוכחות. פחות רכרוכיות."

מנחה: "יש לך הצעות איך היא יכולה לשלב אותך בחייה?"

השתלטן: "שתגיד לאנשים מה שחם צריכים לעשות וזהו. יותר ישירות. לא צריך כל הזמן להתחבא מאחורי הנחמדות הזאת. שתהיה גבר!"

כשאנו נותנים ביטוי מלא לצד כמו השתלטן של חגית ומתבוננים במהות הייחודית שהוא מייצג - במקרה זה השתלטנות - זה בדרך-כלל מצחיק. הצחוק המשחרר עוזר לקבל גם את המביכות שבדמויות כחלק מן המורכבות האנושית. כאשר דמות מרגישה שמקבלים אותה היא אינה צריכה להיאבק עוד על תשומת-לבנו ועל הקבלה שלנו. במקרים רבים, גם דמויות קשות והרסניות מתרככות כאשר מקבלים אותן, ויכולות להפוך מ'עושות צרות' לבנות ברית. ואכן, הנכונות של חגית לקבל את השתלטן שלה אפשרה לה להשתחרר מהשפעתו, ונושא השתלטנות חדל בהדרגה להטריד אותה.

מאחר שכל דמות-משנה בתוכנו ייחודית, אין אף דמות שאפשר 'לוותר' עליה מבלי לאבד משהו. אם נדמה כל דמות בתוכנו לחוט אחד במארג סגנוני ניווכח, שלכל חוט יש צבע ותכונות שאין לאף חוט אחר. משום כך, כל חוט שנפרם מן המארג יותיר את השלם חסר ופגום. כל החוטים, הגוונים, הצלילים או התדרים המובחנים יחד מהוויים שלמות בלתי-נתפסת אחת.

מושגי-יסוד

תהליך הגילוי של עצמנו הוא הרפתקה מרתקת, במהלכה אנו מגלים בהדרגה עד כמה בעצם איננו מכירים את עצמנו ומגיעים, כמגלי-ארצות נועזים וחדורי סקרנות, לעוד ועוד מקומות ונופים חדשים. לא כל מה שאנו מגלים משמח בהכרח ברגע הראשון, ובכל זאת כל גילוי, ויהיה כאוב או מביך ככל שיהיה, עושה אותנו שלמים יותר, מעצים אותנו ופותח דרכים חדשות להתבונן, להיות, לפעול. זהו תהליך שאין לו סוף והדרך עצמה, מלבד היותה מעניינת כמות שהיא, מספקת לנו גם אין ספור הזדמנויות לחוות, להתבונן ולהתאמן.

על מנת להתאמן ולהתבונן מזווית-הראיה של עבודה עם דמויות פנימיות יש להבהיר תחילה מספר מושגים, שיהוו בסיס לדברים שיובאו בהמשך.²

האני-המודע³ (the aware ego) או 'ישראלה המודעת'

ה'אני', כפי שנעשה בו שימוש בספר זה, הוא החלק המתפקד בנו בעיקר כמעין 'רשות מבצעת'. הוא אחראי על ניהול חיינו, על הבחירות שאנו בוחרים ועל התגובות שלנו. לשיטתי, כל עוד מודעותנו אינה מתפתחת, האני שלנו אינו מודע כלל (גם אם הוא משוכנע שהוא כן מודע), ומשום כך גם ניהול חיינו מתרחש מתוך חוסר-מודעות. למשל, אני שנשלט בעיקר על-ידי דמויות כמו המגן-מנהל, הפרפקציוניסט והמבקר (אותם אציג בהמשך) הוא אני המזוהה עם השקפות-העולם של דמויות דעתניות מאוד, בעלות תפישת-עולם ייחודית להן, ומשום כך חלקית וצרה. דמויות אלה בטוחות, כמובן, שהן מודעות מאוד ומנהלות את חיינו בדרך הטובה ביותר.

ככל שהאני שלנו מודע יותר הוא נעשה מודע גם למגבלותיו. הוא נעשה מודע לכך, שיש בנו דברים שהוא אינו מודע להם ושעליהם אין הוא יכול להשפיע. הוא נעשה צנוע יותר בנוגע ליכולותיו ולעוצמתו

והוא לומד, להפתעתו, שהוא אינו מרכז הווייתנו אלא חלק קטן ממנה. ככל שהאני שלנו נעשה מודע יותר הוא נעשה קשוב יותר ומקבל מידע מזוויות ראייה רבות יותר. כך אנו יכולים לקבל החלטות המתאימות לנו יותר. אני-מודע מקבל מידע הן ממרחב המודעות שלנו והן מן הדמויות השונות בתוכנו. אני-מודע מסוגל להכיל בהדרגה יותר ויותר ניגודים ולהיות בתקשורת עם יותר ויותר דמויות, מבלי להישלט על-ידן או להיבלע לתוכן. אני-מודע מסוגל להתבונן בצרכים השונים של הדמויות השונות בתוכנו, ולקחת אותם בחשבון בתכנון חיינו. הוא יכול להבין שעלינו לאזן, למשל, בין הצורך לדאוג לאחרים לבין הצורך לדאוג לעצמנו, או בין הצורך להיות פעילים לבין הצורך לנוח.

לעיתים, במקום לכתוב 'האני-המודע של ישראלה' אכתוב פשוט 'ישראלה המודעת' או 'ראובן המודע'. ההבחנה החשובה היא בין ישראלה כשהיא ב'מצב צבירה' מודע ואחראי לבין ישראלה כשהיא ב'מצב צבירה' לא-מודע. כלומר, האני-המודע אינו ישות מוצקה כלשהי, אלא מצב הווייתי שלעיתים נוכח ולעיתים נעדר. כאשר ישראלה במצבה חסר-המודעות היא אינה ערה באמת למתרחש בתוכה, ואינה מקבלת החלטות או מגיבה מתוך מודעות וקשב. תגובותיה מתרחשות באופן אוטומטי כתוצאה מפעילותן של הדמויות עמן האני שלה מזוהה. מובן, שמידת המודעות שלנו משתנה מרגע לרגע, ומתפתחת ככל שאנו מכירים יותר דמויות ומנוהלים על-ידי פחות דמויות. סיפורה של אלונה מדגים, כיצד דמות יכולה לנהל את חיינו וכיצד ניתן לאפשר לאני שלנו להפוך מודע יותר וגמיש יותר.

במשך שנים נמנעה אלונה מלקנות לעצמה חפצים ובגדים יקרים. היא היתה משוכנעת, שהם פשוט לא מעניינים אותה. היא הסתפקה בדרך-כלל במתנות שקיבלה, במציאות ובירושות מאנשים אחרים. מצב זה לא השתנה גם כאשר היה לה לא מעט כסף. התעניינותה בבגדים ובחפצים יפים היתה כה מועטה, שהיא נמנעה מלהיכנס לחנויות ולא התבוננה כמעט בחלונות ראווה. יום אחד נכנסה בכל זאת לחנות, וראתה שמלה שקסמה

² במסגרת סקירה ראשונית זו של מושגי היסוד, ינתנו המונחים באנגלית רק באותם המקרים שבהם מפתחי השיטה עשו שימוש במונח ייחודי.

³ מפתחי הגישה משתמשים בביטוי 'אגו מודע' (Aware Ego). מאחר שהמלה 'אגו' טעונה כלי-כך, ויש לה פרשנויות רבות שעלולות ליצור בלבול, העדפתי להשתמש במונח 'האני-המודע'.

⁴ על מרחב המודעות ר' עמ' 27.

לה. בפעם הראשונה מזה שנים רצתה לרכוש לעצמה משהו יקר, אולם כוח שהתקשתה להסבירו מנע ממנה לעשות זאת. באמצעות העבודה עם דמויותיה הפנימיות היא החלה לחקור מי בתוכה חשק בשמלה ומי מנע את קנייתה. להפתעתה הרבה גילתה דמות קיבוצניקית/פלמ"חניקית מתקופת הצנע, שאיתה האני שלה היה מזוהה ושלתדהמתה ניהלה את נושא הקניות בחייה. דמות זו, שכינתה את עצמה 'ראומה', היתה נחושה בדעתה שאין לקנות בגדים או חפצים יקרים.

"אין שום צורך לקנות דברים יקרים," אמרה בנוקשות יבשה, "זה בזבוז ראוותני. בכלל לא צריך לקנות כמעט דבר. צריך לקנות רק מה שצריך וגם זה צריך להיות בזול. אם יש לך זוג מכנסיים אחד, למה צריך עוד אחד? זה מיותר. אדם לא צריך יותר מזוג מכנסיים אחד או שניים. חוץ מזה, אם קונים משהו יקר והוא מתקלקל או מתכלך, זה חבל מאוד וזה בזבוז של כסף. דברים יקרים הם פשוט לא פרקטיים," השלימה ראומה את משנתה.

ראומה, אם כן, דגלה בפרקטיות, צניעות, פשטות והסתפקות במועט. היא היתה נציגת האידיאלים של הקיבוץ בשנות החמישים, שם נחשב בזבוז ראוותני, כמו למרוח על פרוסת הלחם גם ריבה וגם מרגרינה, מוקצה מחמת מיאוס. בקולה היבשושי הבהירה, שהיא רואה בעין רעה גם כל התייפות או גנדרנות.

מנגד לראומה חשפה אלונה בתוכה דמות מוכחשת בשם אדווארד, אריסטוקרט בריטי עשיר, שעבורו כסף נועד לבזבוז. עבור אדווארד הנינוח שפע של כסף הוא דבר מובן מאליו. ברור לו, שתמיד יש לקנות את המשובח, היפה והאנין ביותר ללא כל היסוס:

"לאלונה מגיע הטוב ביותר", הכריז אדווארד בנושלאנטיות מלבבת, "ומכסף לא צריך לעשות עניין. כסף צריך להוציא, לא לשמור. אם זה היה תלוי בי היא היתה קונה רק מוצרים יוקרתיים בחנויות היקרות והיפות ביותר. היא היתה מוקפת בחפצים יפים ואיכותיים ולבושה תמיד בחן אלגנטי. הקמצנות הזאת ממש לא מתאימה לה."

לראשונה היתה לאלונה אפשרות להפסיק להיות מנוהלת

באופן לא-מודע על-ידי ראומה, ולהכיר צד מנוגד בתוכה - אדווארד האריסטוקרט. מכאן ואילך, כשרצתה לקנות משהו יכלה לחוש את שני הצדדים המנוגדים שבתוכה ולבחור באופן חופשי יותר מה לקנות ומה לא. ואכן, היא החלה לקנות לעצמה מדי פעם גם דברים יקרים שמצאו חן בעיניה. אולם מאחר שגם קולה של ראומה נשמע, היא לא נסחפה לקניות מעבר ליכולותיה הכלכליות ואפשרה לראומה להיות מדי פעם גם מ'מציאות' פרקטיות וחסכוניות. עם הזמן הפכה ראומה מדמות ששלטה בחייה של אלונה ליועצת מועילה - מומחית לנושא מציאות, צניעות וחסכון, אך ללא זכות הוטו על קניות יקרות שהיתה לה קודם לכן.

האני-המודע יכול לתעל דמויות שונות מבלי להיות הדמויות הללו בעצמו. כשהוא מאפשר לדמות כלשהי לפעול דרכו הוא נשאר מודע לכך שקיימות גם אפשרויות פעולה אחרות. כך למדה אלונה בהדרגה לנוע בחופשיות בין ראומה הצניקנית לאדווארד הפזרן.

ניתן לראות, אם כן, שאין כל צורך להתבייש בצד זה או אחר בתוכנו, להדחיק אותו או לנסות לשנות אותו. כל עוד אנו מטפחים בקרבנו אני-מודע אנו יכולים להיות מודעים ליותר ויותר צדדים, ובהדרגה לקבל אותם כצדדים לגיטימיים, שכל אחד מהם מעשיר אותנו בזווית-ראיה נוספת ודרך משלו לפעול בעולם. מרגע שאנו מקבלים אפשרות זו אנחנו יכולים להפסיק לשפוט את עצמנו על כל אותם צדדים שאנחנו לא אוהבים. אנו יכולים אפילו להתחיל לחגוג את כל הפנים שלנו - יהיו אשר יהיו - ולהשתמש בהם.

מרחב המודעות⁵

מודעות אינה משהו שאנחנו משיגים ומאותו רגע ואילך הוא שלנו. מודעות היא תהליך ומצב שמתהווה בכל רגע ורגע. לפיכך להיות מודע

⁵ מפתחי הגישה, ד"ר האל וסידרה סטון מכנים מצב תודעתי זה the Awareness Level. אני מעדיפה להשתמש במונח 'מרחב המודעות' במקום 'רמת המודעות' משום ש'רמה' עלולה לרמוז על מתן ציון ל'רמות מודעות' שונות או על תהליך של 'התקדמות' מרמה לרמה בעוד 'מרחב' מציין פשוט מצב הווייתו מסוים.

זו הוויה של תשומת-לב וערנות מתמשכת. תובנה שהגענו אליה אתמול תתנוון ותהיה חסרת משמעות כמעט, אם לא נשאר ערים ונוסיף להתבונן בהתהוות ובהשתנות האינסופית של הדברים. אין זאת אומרת, שאין התפתחות של המודעות או רגעים חשובים ומעצבים של מודעות מוגברת, התגלות והארה, אולם אלה יהפכו לעפר ואפר אם לא נמשיך לחיות אותם או, במלים אחרות, אם נרדם. ההתבשמות בהישגים רוחניים היא ללא ספק אחת הסכנות בנתיב צידי המודעות בכל הזמנים. אנו רוצים לתפוס את ה'הארה' החמקמקה ולהפכה לשלנו, אך ברגע שצדנו אותה היא מוטלת מדממת בידינו, נושמת את נשימותיה האחרונות.

כדי לחוות את הערנות המודעת החמקמקה בה אנו דנים אנחנו נדרשים להתבונן בחיים ובעצמנו ללא שיפוט או הערכה. עלינו לוותר על הניסיון לשלוט בדברים ועל הצורך שלנו להשיג מטרות. אולם כל עוד אנו מזוהים עם דמויות שונות בתוכנו תמיד יהיו נוכחים שיפוט או הערכה, ניסיון לשלוט וצורך להשיג מטרות. הסיבה לכך היא, שלבד מבמקרים מיוחדים, לדמויות, מעצם היותן בעלות אופי מוגדר, תמיד יש דעות, שיפוט, מטרות וזווית-ראיה מובחנת משלהן. רגע של מודעות צלולה הוא לפיכך רגע בו איננו מזוהים עם אף דמות: לא עם המגן-מנהל שלנו ודעותיו הברורות לגבי מה ראוי ומה לא ראוי, לא עם המבקר שלנו, הביקורתי תמיד, וגם לא עם דמות מלאת חיים ואוהבת אדם (או כל דמות אחרת). להתבונן או להקשיב ממרחב המודעות שלנו משמעו לצפות בדברים מבלי להעדיף דבר על משנהו. ממקום זה ניתן להיות נוכח בדברים כמות שהם, להבחין ברגמי האנרגיה השונים, בדמויות הרבגוניות שבנו ובעולם ללא כעס, ללא פחד, ללא ביקורת ומבלי לרצות לשנות דבר.

במהלך העבודה המנחה מבקש מדי פעם מהמונחת להתבונן בדמויות הפנימיות שלה ממרחב המודעות. דרך טובה לעשות זאת היא לבקש ממנה לשבת לרגע בכיסאו של המנחה או לעמוד לצידו, ולצפות בדמויות שאיתן נעשתה עבודה מהזווית שממנה מתבונן עליהן המנחה: ללא כל שיפוט. ההתבוננות ממרחב המודעות יכולה להזכיר למונחים

שמיומנים במדיטציה חוויה מדיטטיבית של התבוננות לא שיפוטית.⁶ כשרמת המודעות אינה מופרעת על-ידי דעות ושיפוט של דמויות אחרות, נוכחת קבלה של כל הדמויות במעין ריחוק של. "הכל בסדר כמות שהוא" הוא משפט שמתאים לתיאור של החוויה. משפט שעולה כי לעיתים במצב זה הוא: "מזווית ראייה זו כל דמות וכל דבר בתוכנו או מחוצה לנו אינו רע או טוב - הוא פשוט מה שהוא."

ממרחב המודעות קל לראות, שיש מקום לכל דמות ושכל דמות היא לגיטימית. המנחה יכול להצביע בפני המונחה, שיש בו מרחב לדמויות רבות ושונות בדיוק כמו שיש בטבע מקום לחיות שונות או לעצים שונים. כל עץ ייחודי ושונה משאר העצים אולם, מזווית-ראיה זו, האורן אינו טוב מהברוש או מהאלון. היכולת להתבונן ממרחב המודעות עוזרת לראות את החיים ואת עצמנו כמרקם, ומטפחת ראייה הוליסטית ואקולוגית של עצמנו.

דמויות מנהלות ודמויות מוכחשות

את הדמויות שבפנים ניתן לסווג בדרכים שונות. אחד הסיווגים השימושיים הוא החלוקה לשני חלקים עיקריים: דמויות מנהלות ודמויות מוכחשות. נציגים נבחרים משתי קבוצות אלה נפגוש בעוד כמה עמודים, בחלקו השני של הספר. הדמויות המנהלות, שלעיתים נקרא להן גם הדמויות הראשוניות (primary selves), הן הדמויות שאיתן אנחנו מזוהים במיוחד. הן כוללות את המגן-מנהל וקבוצה של דמויות נוספות, מעין 'הנהלה', שאיתן האני שלנו מזוהה. דמויות אלה עושות כמיטב יכולתן לנהל את חיינו על-פי הכנתן. הן פועלות במידה רבה מתוך מניעים שהן תופסות כקיומיים והישרדותיים. דמויות אלה

⁶ קיים דמיון מעניין בין 'ווייס דיאלוג' לבין סוגים מסוימים של מדיטציה. שתי הגישות מטפחות התבוננות מדויקת ולא שיפוטית במגוון התופעות המתרחשות במרחב הפנימי והחיצוני. העבודה כולה וההתבוננות השלווה ממרחב המודעות מטפחות אי-הזדהות עם הדמויות השונות, כפי שמדיטציה מטפחת אי-הזדהות עם הרגשות, המחשבות, האמונות ורגמי ההתנהגות השונים שלנו. בשני המקרים מתחולל גם מעבר הדרגתי אל מעבר לדמויות, אל 'הפנים המקוריות' שלנו. במקרה של 'ווייס דיאלוג' מודגשת בנוסף למודעות הלא-שיפוטית לדמויות ולשחרור משליטתן גם האפשרות לקבל אחריות על פנינו הרבים, לכבד אותם, ללמוד לטפל בהם, לבטא אותם ואפילו לחגוג אותם.

מאמינות, בדרך-כלל, שללא שליטתן עלינו ייפגעו חיינו בצורה מסוכנת. אחת הדרכים, שבהן הדמויות המנהלות מנסות להגן עלינו היא באמצעות הכחשה והדחקה של דמויות שהן תופסות כמסוכנות - הדמויות המוכחשות.

הדמויות המוכחשות (disowned selves) יכולות לכלול דמויות ש'חברי ההנהלה' שלנו חושבים שהן מבישות, נלעגות, לא מקובלות חברתית או מסוכנות לנו. לעיתים אנו מתכחשים לדמות באופן מלא (ואז ניתן לומר שהדמות מודחקת), ולעיתים ההתכחשות היא חלקית. לדוגמה, אנחנו יכולים להכיר בכך שיש בנו ילד פגיע ולחוש את הרגשות שלו, אבל לשנוא את הילד הזה ולנסות ככל האפשר להתעלם מקיומו או לסלק אותו. כאן המדובר בהתכחשות חלקית: אנחנו מודעים לפגיעותנו אולם מנסים לסלקה. לעומת זאת, במקרה של התכחשות מלאה אנחנו יכולים להיות לגמרי לא מודעים לקיומה של דמות כלשהי בתוכנו. למשל, איש צבא קשוח המזוהה עם דמויות אסרטיביות ונוקשות עלול להיות אטום לחלוטין לכל תחושה של פגיעות או עדינות. יתכן שמאז ילדותו לא בכה ולא חש צורך לבכות. הוא אינו ער כלל לקיומם של רגשות עצב, בדידות או פחד בקרב. בשני המקרים, בין אם ההתכחשות מלאה ובין אם חלקית, אנחנו משלמים מחירים כבדים מאוד. דגמי אנרגיה אינם ניתנים להעלמה. אם הם לא באים לידי ביטוי בצורה מודעת ובריאה, הם ימצאו להם מוצא בצורה לא-מודעת ומזיקה. מלבד הדמויות המנהלות והמוכחשות ניתן גם למצוא דמויות שלא הוכחו או הודחקו באופן פעיל על-ידי הדמויות המנהלות, אולם איננו מודעים להן ואין להן ביטוי בחיינו. לדמויות אלה נקרא פשוט דמויות לא-מודעות.⁷

ההבדל בין דמויות אלה לבין הדמויות המוכחשות הוא שהדמויות המוכחשות הוכחו באופן אקטיבי על-ידי הדמויות המנהלות בעוד הסיבה לכך שאיננו מודעים לדמויות לא-מודעות היא בדרך-כלל שלא הזדמן לנו לפגוש אותן. לעיתים איננו יכולים לשמוע אותן פשוט משום שיש רעש רב מדי במערכת הפנימית שלנו. בין דמויות אלה ניתן למצוא,

⁷ הכוונה היא, כמובן, לדמויות שאיננו מודעים להן. לא לדמויות שאינן מודעות לעצמן.

למשל, מדריכים רוחניים פנימיים ומיני קולות מעודנים ודקים שנדרש שקט פנימי מסוים על מנת לחוש בהם.

ההבחנה בין סוגי הדמויות שימושית מאוד, אולם מומלץ להיזהר שלא להתייחס אליה בצורה פשטנית. ישנן רמות שונות של חוסר מודעות ולעיתים קשה לסווג דמות באופן נחרץ לאחת משלוש הקטגוריות. זה גם לא תמיד נחוץ. הנחה מוטעית שעלולה לנבוע מסיווג זה היא, שאם איננו מודעים לדמויות המוכחשות והלא-מודעות שלנו, משתמע מכך שאנחנו כן מודעים לדמויות המנהלות שלנו. ההפך הוא הנכון. גם לדמויות המנהלות אותנו אנחנו לא ממש מודעים, למרות שהן נמצאות קרוב יותר לפני השטח של חיינו. הן בלתי-נראות עבורנו לא פחות מאשר דמויות מודחקות, ממש כאילו היו מסיכה הצמודה כל-כך לפנינו עד שאיננו מסוגלים לראותה.

חווית הדמויות הפנימיות: לחיות באופן מלא

לחיות באופן מלא משמעו, מזווית הראיה שאנו בוחרים, לחוות את דגמי האנרגיה השונים והמנוגדים בתוכנו. חוויה זו יכולה לנוע מהדהוד קלוש (בעיקר בראשית ההיכרות עם דמות) לדמות ברורה ומובחנת שיש לה ביטוי עצמי מלא. אין די בדיעה תיאורטית שקיים בנו צד כזה או קול אחר. כדי שצד כלשהו יוסיף באמת לחווית החיים השלמה, לעוצמה ולעושר הפנימי שלנו, אנחנו צריכים לחיות אותו, לאפשר לו להתבטא, לחוש אותו בכל רמ"ח אברינו וש"ה גדינו.

נניח שאנו לומדים לראשונה לקבל את העובדה שיש בנו צד מיני מאוד, שעד כה התכחשנו לקיומו ולא נתנו לו ביטוי. ההכרה בקיומו של צד כזה היא צעד ראשון וחשוב, אולם כל עוד לא נלמד לבטא משהו מטבענו המיני לא עשינו את הצעד החשוב באמת. מובן שלא נחוש כל צד באותה מידה של עוצמה או תכיפות. יש צדדים שנפגוש בהם רק אחת לכמה חודשים או שנים, ויש כאלה שיופיעו לעיתים קרובות.

על מנת להפיק תועלת מן החוויה המלאה של כל דמות, על החוויה להיות מודעת. כל עוד לא נוכחת מודעות ערנית אנו מטלטלים בין דגמי אנרגיה שונים ומזדהים לסירוגין עם דמויות שונות: רגע אחד אנחנו חווים שלוה, וברגע הבא השתלט עלינו דגם אנרגטי אחר ואנו חווים פחד מבלי שיהיה 'מישהו' שמודע לדמויות השונות ומתבונן בהן.

גם אם נחקל לראשונה בדמות פנימית חדשה ונחוה אותה בעוצמה, ללא מודעות לא תתרחש התפתחות אמיתית. הדמות עלולה להופיע ולהיעלם כאילו לא היתה. לעומת זאת, כאשר נוכחת מודעות (כר-זמנית לחוויה או בעקבותיה), אנו גם חווים את החוויה וגם מקבלים דיווח לא מתלהם ממרחב המודעות שלנו על מה שקרה: "הופיע דבר מה. תיאורו הוא כזה. זה מרגיש כך. זה נראה כך."

לחיות באופן מלא משמעו ללמוד לחיות עם דמויות שמנוגדות זו לזו ולהכיל את הניגודים ביניהן. אם אנו עוברים מהזדהות עם קבוצת דמויות אחת לקבוצת דמויות מנוגדת מבלי לשמר את המודעות לקבוצה הראשונה ואת החיוניות שלה, מודעותנו נשאת חצויה וחלקית וכך גם חווית החיים שלנו. סיפורה של ורה מדגים תופעה זו:

ורח עברה סדנה פופולרית ומצליחה להתפתחות רוחנית. במהלך הסדנה הבינה, שאחד הדברים שיצרו בעיות בחייה הוא, שתמיד חשה צורך להיות חזקה ולהופיע כאשה עצמאית שלא זקוקה לאף אחד. הצדדים שניהלו אותה לא אפשרו לה להיות חשופה ופגיעה או לאבד שליטה. משום כך מעולם לא היו לה יחסים של קירבה ממשית עם בני-משפחה, חברים או בני-זוג. ורה היתה קשוחה מאוד ובודדה מאוד. במהלך הסדנה היא הבינה, שהצורך שלה להיות חזקה ועצמאית מבודד אותה, ושזו ההזדמנות שלה להיפטר מהתנהגות מזיקה זאת.

אמרה ועשתה: ורה החליטה להיפטר מן הצד החזק והעצמאי שלה, שאותו ראתה עתה כקשוח ושתלטני, ולאחר עבודה מאומצת הצליחה לעשות כן - למרבה הצער. היא נעשתה רכה ואוהבת יותר, ולעיתים אף תלונית ונוקת. אבל מאחר שהדחיקה את הצד החזק והעצמאי שלה והזדהתה עם צדדים רכים ונוקקים, היא איבדה חלק נכבד מיכולתה להתפרנס ונקלעה לקשיים כלכליים חמורים. למרות שהיתה עכשיו רגישה וחמה יותר, ויצרה קשרים אוהבים עם בני-משפחה וחברים, היא מצאה את עצמה מתקשה מאוד להיחלץ מן המצוקה הכלכלית.

מזווית-הראיה שלנו ורה אמנם עשתה שינוי גדול, אולם מודעותה ויכולתה לחיות במלאות לא התפתחה. אם קודם לכן הזדהתה עם הצד החזק והעצמאי והתכחשה לצדדים רכים ותלוניים, עתה הזדהתה עם הצדדים התלוניים והרכים ולא

נתנה ביטוי בחייה לצדדים החזקים והעצמאיים.

התפתחות משמעותית במודעותה של ורה ושל יכולתה לחיות את חייה במלואם החלה להתרחש כאשר, באמצעות התבוננות אמיצה בדמויותיה הפנימיות, למדה לתת ביטוי גם לצדדים החזקים והעצמאיים שלה וגם לאלה הרכים והתלוניים. במהלך עבודתה עם דמויותיה הפנימיות, היא למדה לצפות בהן ללא שיפוט והפסיקה בהדרגה להזדהות איתן. כך למדה בהדרגה לחוות גם את עוצמתה ועצמאותה וגם את רכותה ותלותיותה מבלי להיסחף לאורך זמן לצד זה או אחר.

כיום, לאחר כמה שנים של עבודה מחוייבת עם דמויותיה הפנימיות, היא דואגת היטב לפרנסתה ומצבה הכלכלי השתפר ללא הכר. היא יכולה להיות קשוחה כשצריך, אבל יודעת גם להיות אוהבת, רכה וחמה ולהיעזר באחרים. יש לה קשרים קרובים וחמים עם בני-משפחה ועם חברים. ללא ספק חייה מאוזנים ומספקים לאין ערוך יותר מאשר קודם לכן, וגם הסכנה שתגיע לפת לחם נמנעה.

נצח' 1/2/2001